



## مجموعة كلين 9



### لخسارة الوزن بصورة طبيعية وصحية 100%

FOREVER  
**CLEAN 9** Results in 9 days



#### مقدمة:

مجموعة كلين 9 هي مجموعة منتجات طبيعية هدفها الاساسي هو تنظيف الجهاز الهضمي من كافة السموم والكيماويات التي تجمعت على مر السنين في اجسامنا من خلال المأكولات السريعة والدسمة الغير صحية والتي تؤثر بصورة سلبية على عملية الهضم وتجبر الجسم على تخزين كميات الدهون الغير قابلة للهضم والتي بدورها تزيد من الوزن وتؤثر على الصحة العامة للجسم.

مجموعة كلين 9 هي احد منتجات شركة فوريفر ليفنج برودكتس الامريكية المتخصصة في انتاج المواد الطبيعية 100% من الزراعة الى المنتج النهائي لضمان الجودة والفاعلية، واساس جميع منتجات الشركة هي نبات الصبار المعروف منذ الاف السنين بفوائده المتعددة لجسم الانسان وايضاً على منتجات النحل بأنواعها مثل اقراص اللقاح وغذاء ملكات النحل الغنية عن التعريف بفائدتها لجسم الانسان

ليس كثير من الناس يملك الرغبة في القيام بعملية التنظيف الداخلي للجهاز الهضمي في المستشفيات ورغم ضرورة القيام بها كل خمسة سنوات على الاقل للتخلص من السموم والكيماويات المتجمعة داخل اجسامنا، وذلك لصعوبتها وعدم الشعور بالارتياح في القيام بها بسبب استخدام اجهزة طبية تدخل في جسم الانسان للقيام بعملية التنظيف، مما لا يشجع كثير من الناس القيام بمثل هذه العملية، اما اليوم فقد اثبتت التجارب العلمية بأن مجموعة كلين 9 تقوم بعملية تنظيف شامل للجهاز الهضمي بصورة طبيعية وبدون اية اثار جانبية (لا يسبب اسهال) وذلك لاحتواء المجموعة على عصير الصبار الطبيعي الغني بالفيتامينات والمعادن والانزيمات التي تغذي الجسم وتقوم بتنظيفه تنظيفاً شاملاً في نفس الوقت، والذي يساعد الجسم على خسارة الوزن الزائد بصورة طبيعية وايضا يحسن من كفاءة الجهاز الهضمي ولذلك فإن كلين 9 مفيد لكل الناس ولكل الاعمار حتى وان لم يكن لديهم زيادة في الوزن، لانه يقوم بعملية تنظيف شاملة للجهاز الهضمي مما يحسن الصحة العامة للانسان ويمده بالنشاط والحياة.

برنامج مجموعة كلين 9 هو برنامج مدته تسعة ايام يتم خلالها خسارة **من 4 الى 7 كيلو جرام باذن الله اعتماداً على مدى الالتزام بتعليمات البرنامج وبدون اية اثار جانبية**، وسوف يتم المحافظة على الوزن الجديد نتيجة لتنظيف الجهاز الهضمي وتحسين عملية الهضم، مع القابلية لفقدان من 3 الى 4 كيلو اضافية بعد مرور من شهر الى شهرين على بداية البرنامج اذا تم الالتزام بما يجب عمله بعد فترة التسع ايام الاولى.

#### ما هي مكونات مجموعة كلين 9 ؟

تتكون مجموعة كلين 9 من الاتي:

- 1- عدد (3) عبوة عصير الصبار الطبيعي المستقر (1 لتر لكل عبوه)
- 2- عدد (1) ميلك شيك بطعم الشوكولاته او الفانيليا
- 3- عدد (1) عبوة جرسينيا بلس (فاقد للشهية - 70 قرص في العلبة الواحدة)
- 4- عدد (1) عبوة اقراص لقاح النحل (مغذي ومنشط فعال للجسم - 100 قرص في العلبة الواحدة)

## التحضير للبدء في برنامج كلين 9

من الضروري القيام بالتحضير لبرنامج كلين 9 قبل البدء به وذلك حتى تحصل على الفائدة الكاملة من البرنامج، ويترتب عليك القيام بما يلي خلال الخمسة ايام السابقة لليوم الاول من البرنامج:

- 1- التخفيف من كميات الاكل في الوجبات اليومية وخصوصاً الوجبات الدسمة والغنية بالدهون.
- 2- تقليل الملح في الطعام.
- 3- الاكثار من شرب المياه خلال اليوم (8 اكواب مياه على الاقل يومياً)
- 4- التقليل من شرب الشاي والقهوة وتقليل كمية السكر قدر المستطاع.
- 5- استخدم السلالم في النزول بدلاً من استخدام المصعد.
- 6- اذا كنت من محبي السهر، حاول النوم مبكراً والحصول على عدد ساعات نوم لا تقل عن 6 ساعات يومياً

## البدء في برنامج كلين 9 - STARTING CLEAN 9 PROGRAM-

### اليوم الاول والثاني :

قبل البدء في البرنامج يجب اخذ مقاييس الجسم (صدر، بطن، ارداف، ارجل ... ) والوزن في اليوم الاول من البرنامج، حتى يتم مقارنتها في نهاية البرنامج، وايضاً ليس من المفضل قياس وزن الجسم كل يوم، يجب ان يكون على فترات متباعدة مثلاً في الايام (1 - 3 - 7 - 10 - 17 - 24 - 30)

يعتمد اليوم الاول والثاني على شرب كميات وفيرة من عصير الالو فيرا (الصبار) مع اخذ اقراص جرسينا بلس واقراص لقاح النحل وشرب واحد ميلك شيك في الغداء مع شرب كميات وفيرة من المياه.

لانها لا يكون هناك اية مأكولات او مشروبات خلال اليومين الاولين الذين يعتبروا اصعب يومين في البرنامج، لانها تقوم بتنظيف الجسم من كافة السموم والكيماويات مع اعطاء الجسم الفيتامينات والمعادن والغذاء الصحي خلال الفترة، حتى لا يشعر الجسم بالضعف او التعب يكون قادر على القيام بالنشاطات اليومية، **ولكن اذا احسست بالجوع الشديد فيمكنك تناول حبه او حبتين من الفواكه أو الخضار الطازجة مثل التفاح والبرتقال والخوخ والمشمش والخيار والطماطم وغيرها، حيث ان هذا المأكولات لا تحتوي على سعرات حرارية عالية ويمكن الاستعانة بها لمحاربة الاحساس بالجوع.**

إن شرب الشاي والقهوة والنسكافيه وكافة انواع المشروبات الغنية بالكافيين غير مسموح بها خلال فترة البرنامج، فقط يسمح بشرب الشاي الاخضر او شاي فوريفر براعم الصبار الذي يباع بصورة منفصلة من منتجات فوريفر ليفينج.

يفضل ان تبدأ البرنامج في يوم اجازته حتى لا يكون هناك مجهود كبير تقوم به وان تستطيع النوم في اي وقت تريده ان رغبت في ذلك.

### البرنامج (اليوم الاول والثاني فقط):

الوقت	المنتج	الكمية	ملاحظات
من الساعة 7 الى 10 صباحاً	جارسينا بلس	2 قرص	يتم أخذها على الريق فور الإستيقاظ من النوم
	عصير الصبار	125 مليلتر (كاس شاي صغير)	يتم شرب عصير الصبار بعد 20 دقيقة من اخذ جارسينا بلس. <b>ملاحظة:</b> اذا لم تستسغ طعم الصبار فلا تقلق سوف تعود عليه بعد فترة، وان رغبت فيمكنك اخذ رشفة من عصير برتقال طبيعي خالي من السكر بعد شربه، لكن يفضل عدم اخذ اي شئ لنتائج افضل.
	مياه	240 مللتر على الاقل	تشرب بعد شرب عصير الصبار
	رياضة	20 دقيقة فقط	مشي او هروله او تمارين او دراجة او اي نوع اخر من الرياضة ولمدة 20 دقيقة فقط

تنبيه: يجب اختبار ربع قرص من اقراص اللقاح قبل البدء في اخذ المنتج نظراً لحساسية بعض الناس من منتجات النحل ويفضل استشارة الطبيب قبل استخدام المنتج للتأكد من عدم وجود حساسية من منتجات النحل.	2 قرص	بي بولين (اقراص لقاح النحل)	<b>الساعة 10 او 11 صباحاً</b>
اشرب من المياه قدر ما تشاء	240 مللتر على الاقل	مياه	
يتم أخذها قبل بـ 20 دقيقة من شرب عصير الصبار	2 قرص	جارسينا بلس	<b>ما بين الساعة 2 الى 4 عصراً</b>
يتم شرب عصير الصبار بعد 20 دقيقة من اخذ جارسينا بلس.	125 مللتر (كأس شاي صغير)	عصير الصبار	
اشرب من المياه قدر ما تشاء	240 مللتر على الاقل	مياه	
يتم اضافة ملعقة واحدة لحجم 300 مللتر من الحليب خالي الدسم او حليب الصويا، ايهما تفضل.	ملعقة واحدة على 300 مللتر	ميلك شيك بديل الوجبة	
يتم اخذ اقراص اللقاح بعد شرب الميالك شيك مع شرب كمية اضافية من المياه	2 قرص	بي بولين (اقراص لقاح النحل)	
يتم أخذها قبل 20 دقيقة من شرب عصير الصبار	2 قرص	جارسينا بلس	<b>ما بين الساعة 6 الى 8 مساءً</b>
يتم شرب عصير الصبار بعد 20 دقيقة من اخذ جارسينا بلس.	125 مللتر (كأس شاي صغير)	عصير الصبار	
اشرب من المياه قدر ما تشاء	240 مللتر على الاقل	مياه	
يتم اخذ اقراص اللقاح بعد شرب المياه	2 قرص	بي بولين (اقراص لقاح النحل)	
يتم شرب عصير الصبار قبل النوم	125 مللتر (كأس شاي صغير)	عصير الصبار	<b>الساعة 9 مساءً</b>
اشرب من المياه قدر ما تشاء	240 مللتر على الاقل	مياه	

يجب التأكد من شرب الكثير من الماء طوال اليوم. أثناء عملية التنظيف والتعقيم للجسم قد تواجه دوار خفيف او شعور بالخمول وعدم الرغبة في عمل اي شئ، لذلك فإنه من المستحسن أن تبدأ تنفيذ البرنامج في يوم إجازة.

ابق دافعك قوي للنجاح في البرنامج وحدد نشاط جسمك وعقلك من خلال المشي السريع لمدة 20 دقيقة يومياً.

**تذكير:** نحن نأخذ اقراص لقاح النحل (فوريفر بي بولين) للمساعدة في تعزيز مستويات الطاقة لدينا طوال اليوم، ولتجد اجسامنا كل ما تحتاجه من المواد المغذية خلال فترة البرنامج.

### **اليوم الثالث الى اليوم التاسع :**

إن الالتزام بالبرنامج التالي سيساعد جسمك على الاستمرار في تطهير وتنظيف نفسه من المواد الكيميائية الضارة والبدء في حرق الدهون المخزنة في الجسم.

خلال هذه الفترة يفترض ان تبدأ بالشعور ببعض النتائج على جسمك داخلياً وخارجياً، خذ وزنك في اليوم الرابع والسابع والتاسع وسوف تلاحظ نزول ملحوظ في وزنك وشعور بالنشاط والحيوية لم تشعر به من قبل.

**ملاحظة:** بالنسبة لشاي بلوسوم هيربل (شاي زهرة الالواه) يمكن شربه بأية كميات وفي اي وقت ابتداء من اليوم الثالث ولكن بدون سكر او باستخدام سكر الدايت (قرص واحد) مع ترك ظرف الشاي في الماء لمدة 5 دقائق قبل شربه.

## البرنامج (من اليوم الثالث الى اليوم التاسع):

الوقت	المنتج	الكمية	ملاحظات
من الساعة 7 الى 10 صباحاً	جارسينا بلس	2 قرص	يتم اخذها صباحاً على الريق فور الإستيقاظ من النوم
	عصير الصبار	125 مليلتر (كأس شاي صغير)	يتم شرب عصير الصبار بعد 20 دقيقة من اخذ جارسينا بلس. <b>ملاحظة:</b> اذا لم تستسغ طعم الصبار فلا تقلق سوف تعود عليه بعد فترة، وان رغبت فيمكنك اخذ رشفة من عصير برتقال طبيعي خالي من السكر بعد شربه، لكن يفضل عدم اخذ اي شئ لنتائج افضل.
	مياه	240 مللتر على الاقل	تشرب بعد شرب عصير الصبار
	ميلك شيك بديل الوجبة	ملعقة واحدة على 300 مليلتر	يتم اضافة ملعقة واحدة لحجم 300 مليلتر من الحليب خالي الدسم او حليب الصويا، ايهما تفضل.
	رياضة	20 دقيقة فقط	مشي او هروله او تمارين او دراجة او اي نوع اخر من الرياضة ولمدة 20 دقيقة فقط
الساعة 10 او 11 صباحاً	بي بولين (اقراص لقاح النحل)	2 قرص	
	مياه	240 مللتر على الاقل	اشرب من المياه قدر ما تشاء
	جارسينا بلس	2 قرص	يتم أخذها قبل 20 دقيقة من اكل الوجبة الرئيسية
ما بين الساعة 2 الى 4 عصراً	وجبة رئيسية	600 سعر حراري	يمكنك اكل اي وجبة من اختيارك على ان لا يتعدى مجموع السعرات الحرارية 600 سعر حراري (راجع كتيب الوجبات المقترحة)
	بي بولين (اقراص لقاح النحل)	2 قرص	يتم اخذ اقراص اللقاح بعد أكل الوجبة مع شرب كمية اضافية من المياه
	مياه	240 مللتر على الاقل	اشرب من المياه قدر ما تشاء
	عصير الصبار	125 مللتر (كأس شاي صغير)	
	جارسينا بلس	2 قرص	يتم أخذها قبل 20 دقيقة من شرب الميالك شيك بديل الوجبة
ما بين الساعة 6 الى 8 مساءً	ميلك شيك بديل الوجبة	ملعقة واحدة على 300 ميللتر	يتم اضافة ملعقة واحدة لحجم 300 مليلتر من الحليب خالي الدسم او حليب الصويا، ايهما تفضل.
	بي بولين (اقراص لقاح النحل)	2 قرص	يتم اخذ اقراص اللقاح بعد شرب الميالك شيك
	مياه	240 ميللتر على الاقل	اشرب من المياه قدر ما تشاء
	عصير الصبار	125 مللتر (كأس شاي صغير)	
	جارسينا بلس	2 قرص	يتم أخذها قبل 20 دقيقة من شرب الميالك شيك بديل الوجبة
الساعة 9 مساءً	مياه	240 ميللتر على الاقل	اشرب من المياه قدر ما تشاء

إذا كنت تفضل اخذ الوجبة الرئيسي في المساء ما بين الساعة 6 الى 8 مساءً، فكل ما عليك هو استبدال الوجبة بالميلك شيك في وجبة الغداء وأكل الوجبة الرئيسية في العشاء.

**مع تمنيات فريق فوريفر الشرق الاوسط للجميع**  
**بأن ينعموا بالصحة والجمال الدائم بإذن الله**

لطلبات شراء مجموعة كلين 9 او اية منتجات اخرى لشركة فوريفر ليفينج برودتكس:

الامارات العربية المتحدة : تليفون 00971555614662 و 00971551059008  
مطلوب موزعين للمنتجات في دول الخليج والاردن بدون رأس مال كبير وبدون مخزن

لمزيد من المعلومات عن المنتجات الاخرى وفرصة العمل

برجاء زيارة موقعنا

[www.foreverlivingme.com](http://www.foreverlivingme.com)

أو ارسل لنا ايميل على [foreverlivingme@live.com](mailto:foreverlivingme@live.com)

<<< تمت كتابة هذا التوضيح عن كيفية استخدام مجموعة كلين 9 بواسطة >>>

<<< طارق صالح – مدير توزيع في شركة فوريفر ليفينج - الإمارات >>>